

Ingrid Uta Krause

Eustress – Stress – Burnout-Syndrom

Multiple Störungen benötigen ein ganzheitliches Therapieverfahren:
Akupunkt-Massage nach Penzel (APM)

Eustress ermöglicht das Leben! Sämtliche Körper- und Organfunktionen reagieren physiologisch auf die unterschiedlichsten Reize und ermöglichen von Atmung bis Zeugung unser Leben. Ohne Eustress wären wir Menschen längst ausgestorben! Genaue gesagt, hätte es den Entwicklungsprozess, die Evolution zum Menschen erst gar nicht gegeben. Stresssituationen, beispielsweise Klimaveränderungen und Nahrungsmangel, erforderten eine Überlebensstrategie. Die durch Stress freigesetzten Hormone und Botenstoffe unterstützten die Entwicklung des Gehirns und ermöglichten neue Nervenzellschaltungen. Der Ur-mensch begann sich aufzurichten, stellte sich auf die Hinterbeine und lernte seine Umwelt aus dieser neuen Perspektive kennen. Stress war die Initialzündung auf dem Weg des Mensch-werdens.

Disstress, meistens nur Stress genannt, beinhaltet bereits eine Reizüberflutung mit erhöhter Aktivität des Endokrins und des Vegetativums mit diffusen Erregungen des Sympathikus und Adaptionssymptomen. Diese Reize können beispielsweise ausgelöst werden durch Umwelt- und Klimafaktoren, Krankheitserreger, Emotionen, aber auch durch Schmerz, Unfall und Operationen.

Wird der Körper in der Anpassung auf die Reize überfordert, kann die Adaption nicht stattfinden. Es entstehen überschießende Reaktionen: Die normale Atmung steigert sich zur Hyperventilation, aus physiologischen Muskelaktionen werden Muskelverhärtungen und Spasmen, das Herz schlägt immer schneller, der Blutdruck steigt, Magen und Darm sind überfordert und reagieren mit Stoffwechselstörungen, Malabsorption und Maldigestion. Eine erholsame Ruhe- und Schlafphase kann nicht mehr stattfinden.

In der Stressphase wird der gesamte Organismus durch das Ausschütten der Stresshormone Adrenalin und Cortisol zu Höchstleistungen gebracht. Die darauf folgende körperliche und psychische Erschöpfung das „Burnout“ oder „Ausgebrannt-Sein“ zeigt eine Entgleisung sämtlicher Körperfunktionen.

Betrachtet man die oben beschriebenen Symptome aus der Sichtweise der fernöstlichen Medizin, weisen sie auf eine Dysbalance der beiden Hauptenergiequalitäten Yin und Yang hin. Beide Qualitäten sind gleichwertig und gleich wichtig. Sie bedingen sich gegenseitig und befinden sich beim Gesunden in einem ausgewogenen Verhältnis, das grafisch auch in der Monade zum Ausdruck kommt.

Die Monade sollte allerdings nicht als starre Form angesehen werden, sondern als Symbol des steten Wandels – vergleichbar mit einem Windrad, das sich gleichmäßig dreht. Beim Gesunden befinden sich Yin und Yang in einem harmonischen Fließgleichgewicht. Jede Erkrankung bedingt eine Dysbalance von Yin und Yang mit der Folge, dass sich auch die physiologische Zirkulation der Energie verändert.

Willy Penzel, der Begründer der Akupunktmassage (APM) nach Penzel, formulierte diesen Sachverhalt in seinem wesentlichen Lehrsatz: Krankheit ist eine Energiefluss-Störung!

Somit ist auch die Therapie bereits vorgegeben: Man beseitigt die Störung im Energiefluss und sorgt für ein harmonisch-dynamisches Fließgleichgewicht zwischen Yin und Yang.

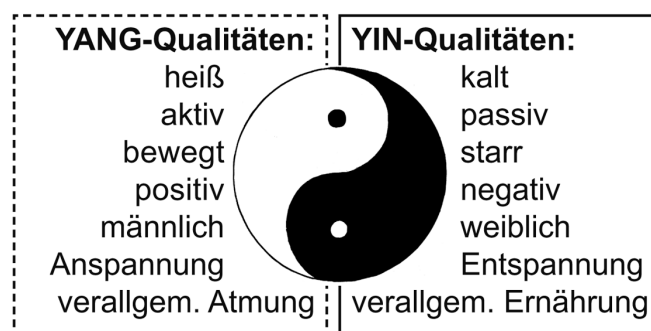


Abb. 1: Darstellung der unterschiedlichen Energiequalitäten

Therapieaufbau

Grundregulation über das Meridiansystem

Ergänzend zur allgemeinen Anamnese wird zunächst unter folgender Fragestellung der energetische Tagesbefund erstellt: Wo zeigt sich am Körper die Energiefülle (Yang-Aspekt) und welche Areale sind energetisch unterversorgt (Yin-Aspekt)? Welche Meridiane sind betroffen? Mit etwas Übung kann man die unterschiedlichen Energiequalitäten ertasten. Man streicht mit der flachen Hand in Energiefluss-Richtung über die Haut und registriert die Empfindung an der Handfläche. Wie fühlt sich die Haut in Energiefluss-Richtung an: rau oder glatt? Zur Kontrolle tastet man auch in Gegenfluss-Richtung, um eine energetische Aussage treffen zu können.

Hat der Tastbefund beispielsweise am Rücken, in der Haupt-Energiefluss-Richtung von der Schulter zum Gesäß ein raues, in Gegenfluss-Richtung dagegen ein glattes Hautgefühl ergeben, dann befindet sich der getastete Rückenbereich in einem Energiefülle-Zustand. Analog dazu spricht man von einem Energiemangel, wenn der Tastbefund in Energiefluss-Richtung ein glattes und sich in der Gegenfluss-Richtung ein raues Hautgefühl gezeit hätte.

Beim Stress- und Burnout-Patienten muss man den gesamten Körper abtasten, um sich einen ganzheitlichen energetischen Eindruck zu verschaffen.

Auch wenn die Stress-Symptomatik einen Yin-Mangel vermuten lässt, sollte man stets jeden Patienten vor jeder Behandlung testen, da jede Erkrankung individuelle Charakteristika zeigt.

Die APM-Behandlung richtet sich stets nach dem individuellen, energetischen Befund und nach der Konstitution des Patienten. Mit einem Massagestäbchen streicht man so lange im Verlauf der Meridiane, die einen Energiemangel aufweisen, bis sich auf der Haut eine klare rote Linie abzeichnet. Der Patient beispielsweise mit einer Energiefülle im Kopf- und Rückenbereich wird entlang der Yin-Meridiane therapiert – wir sprechen hierbei von einer Spannungs-Ausgleich-Massage ventral. Weist dagegen der Rücken einen überwiegenden Energiemangel auf,

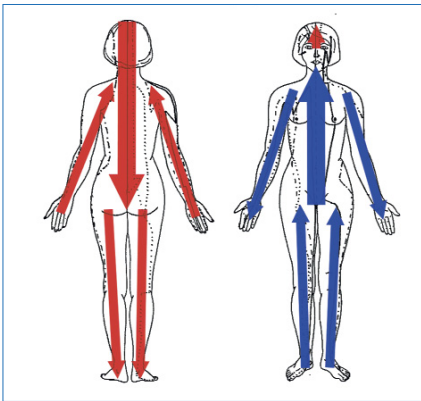


Abb. 2: Hauptenergiefluss-Richtung Yang (Rot), Yin (Blau)

werden die Yang-Meridiane tonisiert, die unter anderem den Rücken energetisch versorgen.

Sowohl die Spannungs-Ausgleich-Massage – ventral als auch dorsal – bedingen eine Energieverlagerung mit dem Behandlungsziel, den Energieüberschuss abzubauen und den Energiemangel auszugleichen. Der Körper wird somit angeregt, seine ungleichen energetischen Zustände neu zu ordnen. Diese Grundregulation über das Meridiansystem ist die Basis der APM nach Penzel.

Sofern der Stress-Patient seine Lebensgewohnheiten umstellt und beide Energie-Qualitäten angemessen berücksichtigt, lassen sich auch die körperlichen Stress-Symptome über die Energieverlagerungen relativ schnell lindern.

Der Burnout-Patient benötigt dagegen eine umfassende und langfristige Therapie und darf zunächst nur mit sanften, harmonisierenden APM-Reizen, Entspannungs- und Atemübungen behandelt werden, um die stark reduzierte Energiebilanz nicht noch weiter zu belasten. Zusätzlich ist eine Ernährungsumstellung sehr zu empfehlen, um über die Nahrungsenergie die gesamte Konstitution zu verbessern: Statt Fast-Food, Tiefkühlkost und „Mikrowellen-Kochkunst“ sollte man frische Nahrungsmittel bevorzugen, die langsam gegart, leicht verdaulich sind und sanft erwärmend wirken. In der Ernährungslehre nach den Fünf-Elementen werden täglich drei bis fünf warme Mahlzeiten empfohlen, beispielsweise warme Kompotte, Hühnersuppe und Eintopfgerichte, um das Energiedefizit auszugleichen.

Die Suche nach der Krankheitsursache:

Wo zeigt sich die individuelle Störung im Energiekreislauf und welche nicht-invasiven APM-Techniken können zur Anwendung gebracht werden?

Warum reagiert der Eine auf Stress zwar mit Nervosität und erhöhter Anspannung, kann diese aber in Kürze wieder abbauen, der Andere dagegen mit ernsthaften Erkrankungen bis hin zum Burnout-Syndrom? Wo liegt die

Hauptstörung im Energiekreislaufsystem? So können beispielsweise eine kleine Narbe am Kinn, Entbindungsnarben oder auch das Bauchnabelpiercing den Energiefluss in den beiden übergeordneten Sondermeridianen, die die Körpermitte energetisch versorgen, irritieren und die typischen Stress-Problematiken verursachen. Doch auch sämtliche andere Narben, unabhängig, ob sie durch Impfungen, Operationen, Entbindungen, Unfall- oder Bagatellverletzungen entstanden sind, können das harmonische Fließgleichgewicht beeinträchtigen. Die Krankheitssymptome werden sich zuerst an der individuell schwächsten Stelle der Körper- und Organsystem bemerkbar machen.

Störfeld Narben

Erst nach abgeschlossener Grundregulation über das Meridiansystem bzw. wenn der Burnout-Patient seinen physiologischen Schlaf- / Wachrhythmus wieder erlangt hat, beginnt man mit der gezielten Narbentherapie.

Im Rahmen einer Behandlungsserie mit APM nach Penzel werden die Narben getestet und gegebenenfalls behandelt. Mit gut spürbarem Druck streicht man zunächst mit dem Massagestäbchen über ein gesundes Hautareal, damit sich der Patient dieses normale Hautgefühl einprägen kann. Mit gleichem Druck testet man das Narbenumfeld und den Narbenwulst. Eine druckschmerzhafte Narbe lässt auf eine Energiefülle schließen, Taubheit zeigt den Energiemangel an.

Damit die Narbe möglichst störfrei bleibt, sollte die tägliche Narbepflege fester Bestandteil der Körperpflege werden.

Die taube Narbe wird mit energiezuführenden Maßnahmen behandelt:

- a) tonisierende Massagereize entlang der Meridiane, die Energie zur Narbe hinleiten
- b) auf den Meridianen und am Narbenrand zusätzlich Akupunkturpunkte stimulieren, die den Energiefluss zur Narbe hin verstärken
- c) kräftige Massagereize auf der Narbe direkt und auf den tauben Arealen
- d) die Narbe und das Narbenumfeld regelmäßig mit Creme pflegen

Die druckschmerzhafte, energiegelade Narbe wird energieableitend behandelt:

- a) tonisierende Massagereize entlang der Meridiane, die Energie von der Narbe weiterleiten
- b) auf den Meridianen und am Narbenrand Akupunkturpunkte reizen, die den Energieabfluss verstärken



Ingrid Uta Krause

ist Heilpraktikerin und Lehrbeauftragte des Lehrinstitutes für Akupunktur-Massage nach Penzel.

Kontakt:

Willy-Penzel-Platz 1-8, D-37619 Heyen
ingrid.krause@apm-penzel.de

- c) lokale, druckschmerzhafte Punkte auf der Narbe sedieren
- d) Creme ab Narbenrand in Energiefluss-Richtung ableitend auftragen

Störfeld Wirbelsäulen- und Gelenkblockierungen

Ein blockiertes Kreuz-Darmbein-Gelenk (KDG) bedingt zunächst eine Beckenfehlstellung. Die unphysiologische Ausrichtung des Kreuzbeines hat zur Folge, dass sich jeder einzelne Wirbel verlagern muss, um den Kopf in der Mittelposition halten zu können. Bereits eine minimale Wirbelfehlstellung bewirkt eine Irritation der Nervenaustrittspunkte, die sowohl physiologisch als auch energetisch mit den Organen in Verbindung stehen. Wie aber soll man in Stresssituationen ohne Magendruck und Herzsensationen „Haltung bewahren“, mit „kühlem Kopf“ den neuen Problemen „ins Auge schauen“, wenn der Rücken krumm und der Kopf geneigt ist?

Bereits viele Kinder und Jugendliche, die dem Schulstress nicht gewachsen sind, haben „nur“ eine Blockierung im KDG. Die ungleiche Energieverteilung im Körper behindert das klare Denken, die Konzentrationsfähigkeit und ist mit verantwortlich für emotional überschießende Reaktionen.

Auch die Wirbelsäulentherapie richtet sich nach dem energetischen Befund. Das Kreuz-Darmbein-Gelenk wird vom Blasen-Meridian versorgt. Mit der oben beschriebenen Tasttechnik, die hierbei nur mit einer Fingerbeere im Versorgungsbereich der Blasen-Meridiane über die KDG erfolgt, lässt sich das energetische Ungleichgewicht feststellen. Die Behandlung erfolgt über Massagereize entlang der Teilabschnitte des Blasen-Meridians, die einen Energiemangel aufweisen und über sanftes Rollschwingen am Bein. Sowohl die Schwingungsimpulse als auch die energetische Information verändern die Beckenstatik und ermöglichen dem Körper, seine physiologische Beweglichkeit der KDG wieder herzustellen.

Mit besonderer Aufmerksamkeit erfolgt im Anschluss an die KDG-Pflege die Palpation der Wirbel, da die multiplen Organirritationen beim Stress- und Burnout-Patienten häufig auf Wirbelfehlstellungen beruhen. Die permanenten Reize auf die Nervenaustrittspunkte haben auch Auswirkungen auf die Zustimmungspunkte.



Abb. 3: Palpation der Dornfortsätze

te, die auf dem inneren Blasen-Ast zu lokalisieren sind. Diese Akupunkturpunkte stehen in direktem Bezug zu den Organen.

Beim einseitig druckschmerzhaften Dornfortsatz tonisiert man kontralateral den entsprechenden Akupunkturpunkt und die entferntesten Meridianpunkte des gleichnamigen Organs an der Extremität. Zusätzlich kann die Energiefülle über den Tonisierungspunkt des Oppositions-Meridians, über den Lo-Punkt des gekoppelten Organs und über die Elementepunkte gemäß der Lehre der Fünf-Wandlungsphasen abgeleitet werden.

Nach jedem Punktreiz muss man den Dornfortsatz überprüfen! Die Erfolge der konsequenten Meridianbehandlungen vor der Wirbelsäulenthherapie erkennt man daran, dass der Körper auf den gezielten Reiz spontan mit einer Energieverlagerung und Schmerzlinderung antworten kann. Häufig ist eine einzige Punktstimulation ausreichend, um die Wirbelfehlstellung und das energetische Ungleichgewicht zu beseitigen.

Zum Abschluss der gesamten Wirbelsäulenthherapie und des punktuellen Ausgleichs kann der Patient nochmals in Rückenlage über kleine Schwingungsimpulse sanft harmonisiert werden (vgl. Abb. 4).



Abb. 3: Palpation der Dornfortsätze

Betrachtet man die Wirbelsäule als Seelenachse des Menschen, so kann man die gleichmäßigen Schwingungen mit einer Seelenmassage vergleichen.

Das Wirbelsäulenschwingen lässt sich auch bereits nach einer energetisch-harmonisierenden Meridianmassage durchführen, sofern der Patient keine Rückenschmerzen aufweist. Speziell beim Burnout-Patienten mit seinen physischen und psychischen Problemen kann man über die Schwingungsimpulse die inneren Muskelverspannungen lösen, die Organfunktionen sanft stimulieren, die Durchblutung verbessern und die Atmung vertiefen. Häufig fördern auch die sanften Schwingungen die Gesprächsbereitschaft und ermöglichen damit die psychologische Aufarbeitung der Stressproblematiken.

Fazit

Stress ist die Herausforderung an den „modernen“ Menschen. Ob ein Reiz eine gezielte Reaktion zur Folge hat oder ob eine Reizüberflutung zum Chaos führt, ist maßgeblich abhängig vom Zustand des Energiekreislaufsystems. Statt viele Stress-Symptome medikamentös zu unterdrücken, kann man mit der energetisch-ganzheitlichen Akupunkt-Massage nach Penzel die Energiefluss-Störungen und ihre Ursachen beseitigen.

Das ausgewogene Verhältnis von Yin und Yang, von Anspannung und Entspannung, sollte in unserer leistungsbezogenen Gesellschaft an erster Stelle stehen. Was zählt, ist die kreative Pause, nicht die Auflistung der Überstunden und erst der erholsame Schlaf ermöglicht Höchstleistungen! Die APM nach Penzel ist der Gesundheit erhaltende Aspekt der kreativen Pause, die man sich selbst und seinen Patienten regelmäßig gönnen sollte.



Literaturhinweise

- Penzel, W.: Akupunkt-Massage nach Penzel – Band 1: Spannungsausgleich-Massage. Penzel-Verlag
- Penzel, W.: Akupunkt-Massage nach Penzel – Band 2: Energielehre. Penzel-Verlag
- Penzel, W.: Akupunkt-Massage nach Penzel – Band 3: Energetisch-physiologische Behandlung der Wirbelsäule. Penzel-Verlag
- Reitz, S.: Heilung in Sekunden durch Narbenstörung. Ngw Verlag
- Kalbanter-W.: Handbuch Reflextherapie. Springer Verlag
- Redl, F.: Die Welt der 5 Elemente. Bacopa Verlag
- Schneider, K.: Kraftsuppen. Joy Verlag
- Temelie, B.: Ernährung nach den Fünf Elementen. Joy Verlag